

ユニバー報告書

尾崎弘和

1. 準備

今回のユニバーはスプリントリレー、スプリント、ミドル、リレーに出場しました。今年一年はスプリントに主眼を置いていたので、これらのレースに出られたことは私にとって良かったと思います。

今シーズンは、冬の間毎週スプリントトレーニングを行っていました。加えて、週に2回フォレストのトレーニングを行い、それをLSDの代わりにしていました。主にオリエンテーリングが練習の中心で、純粋なジョギングは昨年と比べて減りました。

インターバルトレーニングは、トラックでは行わず、トレイルランニングコースでやっていました。タイムが決まっていなかったため、純粋なスピードを鍛えてはいませんが、スピード持久力を鍛えるトレーニングになったと思います。

4月以降は、大会に出場し実戦感覚を養い、ワールドカップ、WOCに出場し、国際大会を経験していきました。

そのあとのユニバーだったので、万全の準備はできていたと思っています。

2. レース

① スプリントリレー

スプリントリレーは、柳川、尾崎、宮川、真保の四人で走りました。私は、2走を走り1走の遅れを取り戻す展開になるかもしれないと思っていました。実際1走で4分ほど遅れをとって、前の選手を追いかけました。体調は良かったので、スピードを上げながら一人ひとり抜いていきました。自分の中ではいいレースができたと思います。ただ、チームとしては失格となってしまいました。残念です。たとえ失格でなかったとしても、結果は非常に厳しいものです。まずは自分がもっと速くならないといけないと思いました。スプリントに限らず、足が遅いと相手にならないです。それが日本チームの敗因だと思いました。

② スプリント

スプリントリレーから一日はさんでのレースでした。疲労は一日あればとれる気がします。スプリントは、森を交えたコースで、ナビゲーションの切り替えが求められました。こういったトレインは、細かい動作も大きな差になるので、スピードの上げ下げ、コーナーでインを攻めるなどの動きを意識しました。中盤のロングレッグは、プランが完成する前に走り出してしまい、30秒近いロスをだしてしまいました。こういった

練習は、机上でも十分にできるものなのでもっと取り入れるべきでした。ミスした後はのぼりレッグが続きました。そこをしっかりと追い込めたのは評価できます。全体で順位は半分。実力通りだったと思います。ここから上に行くには走力を上げないとはいけません。これからの競技生活に可能性を感じたレースでした。

③ ミドル

平坦なトレインでした。事前のトレーニングで、藪の状態を確認していたので藪などは違和感ありませんでした。中盤、4分後の選手に追いつかれ、そこからしばらく追走しました。速いですが、白いところならついていけます。ただ、藪の中に入ると全く歯が立ちません。藪の練習はヨーロッパでしかできないと思います。そういった意味では、海外の経験が重要でした。全体の順位は60位でした。藪の中が遅かったです。しかし、走っていたので、ある程度上位に食い込む余地はあったと思います。

④ リレー

前日のミドルと同じトレインでした。私は1走をやりました。序盤は、あまり先行しすぎず、自分のパターンを見極めながら走りました。その戦略はうまくいき、序盤は集団の中で走れました。しかし、最初のロングレッグでナビゲーションが抜けてしまい、そこでショートしてしまいました。そこからは完全に一人旅で、大きなロスを生んでしまいました。リレーは、自分のメンタルを考え直さないといけないと思いました。ただ、チェコのようなトレインでは、日本人でも速く走れると思います。もし、もう一度走る機会があれば、もう一度挑戦したいです。

3. まとめ

今回のユニバーは、結果を意識したものでした。WOCのスプリントでの手ごたえや、一年間のフォレストを中心とした練習で自分の力がどこまで伸びているのか試したかったからです。

結果から言うと、そこまで特筆するべきものではありません。まだまだ世界のトップは雲の上であり、自分にその実力はないのはわかっていました。しかし前回自分が出場したユニバーと比べると、成績は格段に向上しており、レース中の手ごたえも全く違ったものでした。そういった意味では、自分の力は着実についてきているとわかりました。

これから先、私はまだまだ競技を続けていきます。再来年のユニバーも走ります。ユニバーは、WOCとは異なり、結果を求めるほかにもいろいろな楽しみ方があります。純粹に遠征を楽しめる素晴らしい大会です。私は、多くの方にユニバーを目指してほしいです。スタッフの方々、ありがとうございました。